

令和元年9月16日（日）横須賀学院空手道部道場において、（一社）東実空連強化選手「第1回強化練習」を開催致しました。

今回の強化練習は形の選手に対象をおき、形競技に不可欠である体幹・瞬発力・敏捷性向上のトレーニングを取り入れ、それぞれに必要な筋力を再度確認致しました。形の基本稽古、応用稽古では競技力向上につながる課題をフォードバックするなど、綿密に計画されたトレーニングが実施されました。

